

03
2017

EUROPAS NR. 1

Deutschland 5,20 €

bike

2x

16 Seiten Extra

**MARATHON
+
TRANSALP**



TEST: FEDERGABELN
Günstig gegen teuer: 100-150 mm

HANDY AM BIKE
So nutzen Sie das Smartphone
für Navigation und Training

WHEELIE-GARANTIE
So lernt ihn jeder!

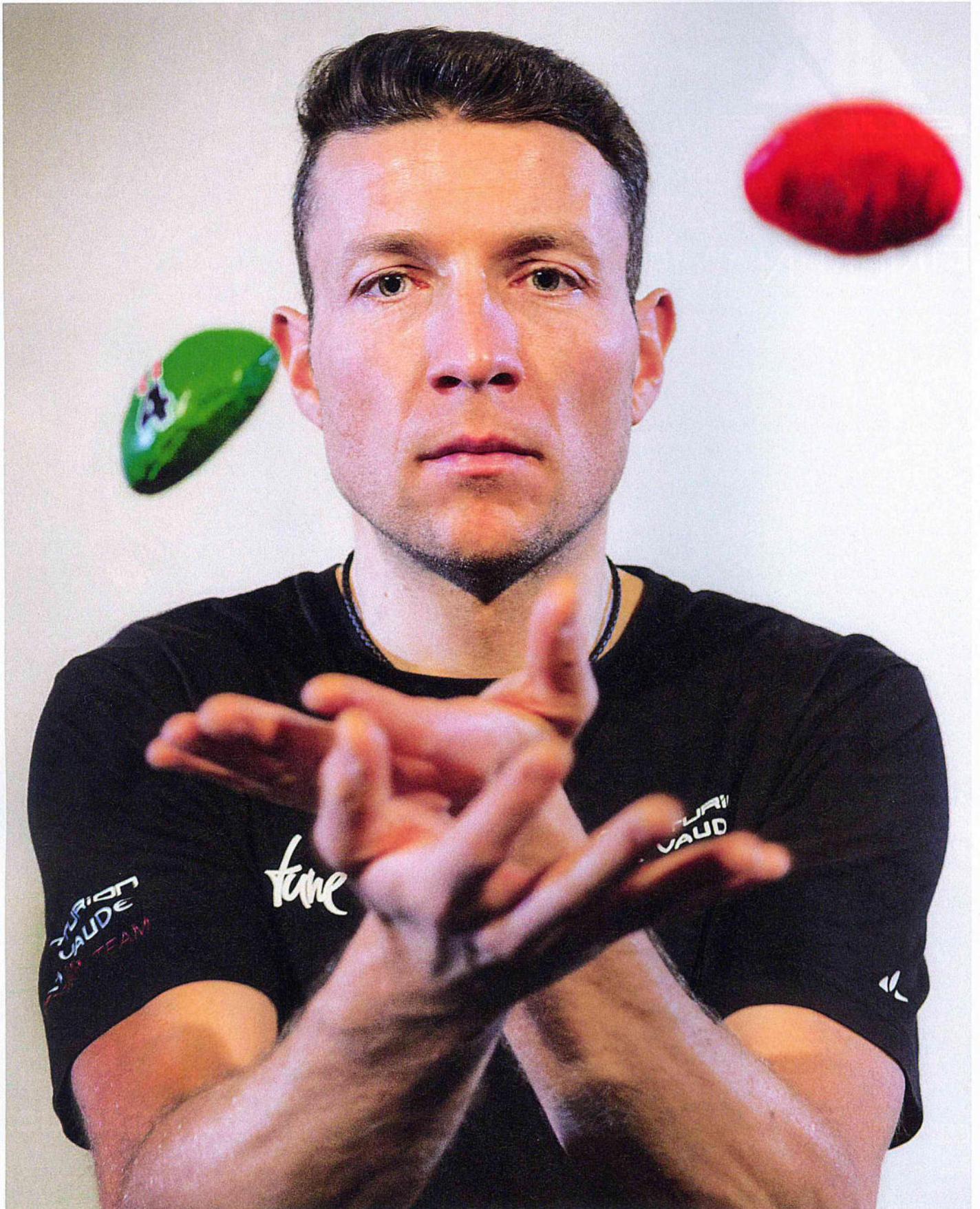
BIKEN MIT KINDERN
Die besten Familienreviere
Abenteuer Bikepacking

SCHRAUBER
1x1
Schaltung
einstellen

BESTSELLER

**Im Test: Trailbikes &
günstige Hardtails**

H 10145 Schweden 7,00 € Finnland 7,50 € Italien 6,90 € Portugal (Cont.) 6,90 € Spanien 6,90 € Österreich 6,90 € Schweiz 6,90 € Dänemark 7,00 € Griechenland 7,00 € Belgien 7,00 €



Voll konzentriert: Der Deutsche Marathonmeister Markus Kaufmann setzt auf Gehirntraining.

VOLLES HIRN VORAUSS

Ein alternatives Trainingsprogramm will das Steuerwerk aller Muskeln perfektionieren: das Gehirn. Kann uns ein starker Denkmuskel zu besseren Bikern machen? Markus Kaufmann, Deutscher Marathonmeister, sagt ja.

Markus Kaufmann steht in seiner Wohnung und wirft mit Reis gefüllte Stoffsäckchen in die Luft. Blitzschnell vollziehen seine Arme wilde Bewegungsbahnen und schnappen nach den Flugobjekten. Der konzentrierte Blick verrät genau, welche wirre Knoten sich im selben Moment ins Hirn des Bike-Profis winden. „Klack, klack“, landen beide Säckchen vor dem Wackelbrett, auf dem er währenddessen balanciert. Das dumpfe Brodeln des Wasserkochers in der Küche durchbricht die Stille. Erst mal einen Tee.

Life Kinetik nennt sich das Trainingsprogramm, mit dem Kaufmann seine Leistung auf dem Weg zur Marathon-WM 2017 um einige Prozent nach oben schrauben will. Dabei werden koordinative Übungen mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Anforderungen verknüpft, eine Art Gehirnjogging für Sportler. So soll das Potenzial unseres Denkmuskels besser ausgenutzt werden. Ein Turbo-Boost für die Steuerzentrale aller Muskeln, sozusagen. Die Theorie dahinter: Die Nervenzellen im Gehirn vernetzen sich besser, davon profitiert das Zusammenspiel von Augen und Körper. Das heißt: besser wahrnehmen, schneller reagieren, präziser handeln – gerade in unbekanntem oder unerwarteten Situationen, wie sie beim Biken Alltag sind. Beispiel: Ein Hindernis auf dem Trail, z. B. eine rutschige Schrägwurzel, wird frühzeitig wahrgenommen und reaktionsschneller in Handeln umgesetzt – so bleibt Zeit, elegant drüberzuhüpfen, anstatt passiv mit dem Vorderrad abzurutschen. Aber funktioniert das wirklich?

„Im Bereich der Koordination und Gedächtnisleistung ist es immer schwierig, exakte Auswirkungen festzumachen und zu belegen“, sagt der Sportmediziner und -wissenschaftler Dr. Günther Penka von der Bundeswehr-Uni München. Schlüssige Studien seien extrem aufwändig. Er halte den Ansatz aber für wichtig und interessant, auch wenn noch nicht alle wissenschaftlichen Grundlagen geklärt seien. Markus Kaufmann schlürft an seinem Tee. Seit ei-

nigen Wochen beschäftigt er sich intensiv mit dem neuen Training. „Natürlich kann ich nicht genau sagen, was genau auf mein Life-Kinetik-Training zurückzuführen ist, aber ich fühle mich inzwischen sicherer auf dem Bike“, sagt er und stellt die Tasse zur Seite. Kaufmann gilt als Perfektionist, immer auf der Suche nach Tricks und Kniffen, die schneller machen. Eine seiner Baustellen: die Fahrtechnik. Die Lernschritte beim konventionellen Fahrtechniktraining werden kleiner, Life Kinetik, so hofft er, könne ihn diesbezüglich auf einer anderen Ebene voranbringen. Aber wie funktioniert das Training genau? Koordination, jonglieren, Wackelbrett: Sind das nicht die Methoden von Olympia-Sieger Nino Schurter? Die Ansätze ähneln sich nur auf den ersten Blick. Das Grundprinzip von Life Kinetik: Das Gehirn wird mit Aufgaben konfrontiert, die es noch nie zuvor bewältigen musste, das Einschleifen von Übungen ist tabu. Dadurch wird das Hirn gezwungen, neue Wege zu gehen. Herunterfallende Säckchen sind somit kein Fehlerbeweis, sondern nötige Rückmeldung. Sie zeigen, dass der Denkmuskel am Anschlag arbeitet. „Wenn eine Übung etwa sechs von zehn Mal funktioniert, kommt die nächste Schwierigkeitsstufe“, erklärt Kaufmann. „Du bist permanent gefordert und durchgehend voll konzentriert. Nach einer Stunde bist du platt.“ Körperlich geht die Belastung allerdings nicht über simple Bewegungen hinaus, sodass man die Übungen auch an Ruhetagen oder in Verletzungspausen durchführen kann. Entwickelt wurde das Programm vom Diplomsporthelehrer und Fußballtrainer Horst Lutz, um Sportler flexibler und reaktionsfreudiger zu machen. Neben Jürgen Klopp und anderen Fußballtrainern schwört auch der deutsche Ski-Profi Felix Neureuther auf das Gehirntaining. Unter Bikern ist die Trainingsform bisher wenig bekannt – spätestens, wenn Markus Kaufmann bei der Marathon-WM in Singen vorne mitfährt, könnten mehr Biker in die Versuchung kommen, mit bunten Stoffsäckchen um sich zu werfen.



Dr. Günther Penka, Sportmediziner und -wissenschaftler BW-Uni München

Das Training setzt bei der neuronalen Vernetzung im Gehirn an. Die Verschaltungen zwischen den Nervenzellen werden angesprochen und optimiert. Das verbessert zum Beispiel die Auge-Hand-, bzw. Auge-Bein-Koordination. Auch das periphere Sehen wird trainiert. Ich persönlich halte diese Trainingsform für einen interessanten und wichtigen Ansatz, auch wenn dazu noch nicht alle medizinischen Grundlagen erforscht sind. Fauler Zauber ist das garantiert nicht.





BESSER SEHEN

Life Kinetik zielt auch auf eine gestärkte Wahrnehmung ab: schnelleres Erfassen der Umgebung, bessere Sehleistung im Handbereich und weniger Ausgleichsbewegungen mit dem Kopf. Zu diesem Zweck wurde ein spezielles Augentraining entwickelt, das parallel zu anderen Life-Kinetik-Übungen durchgeführt werden kann.

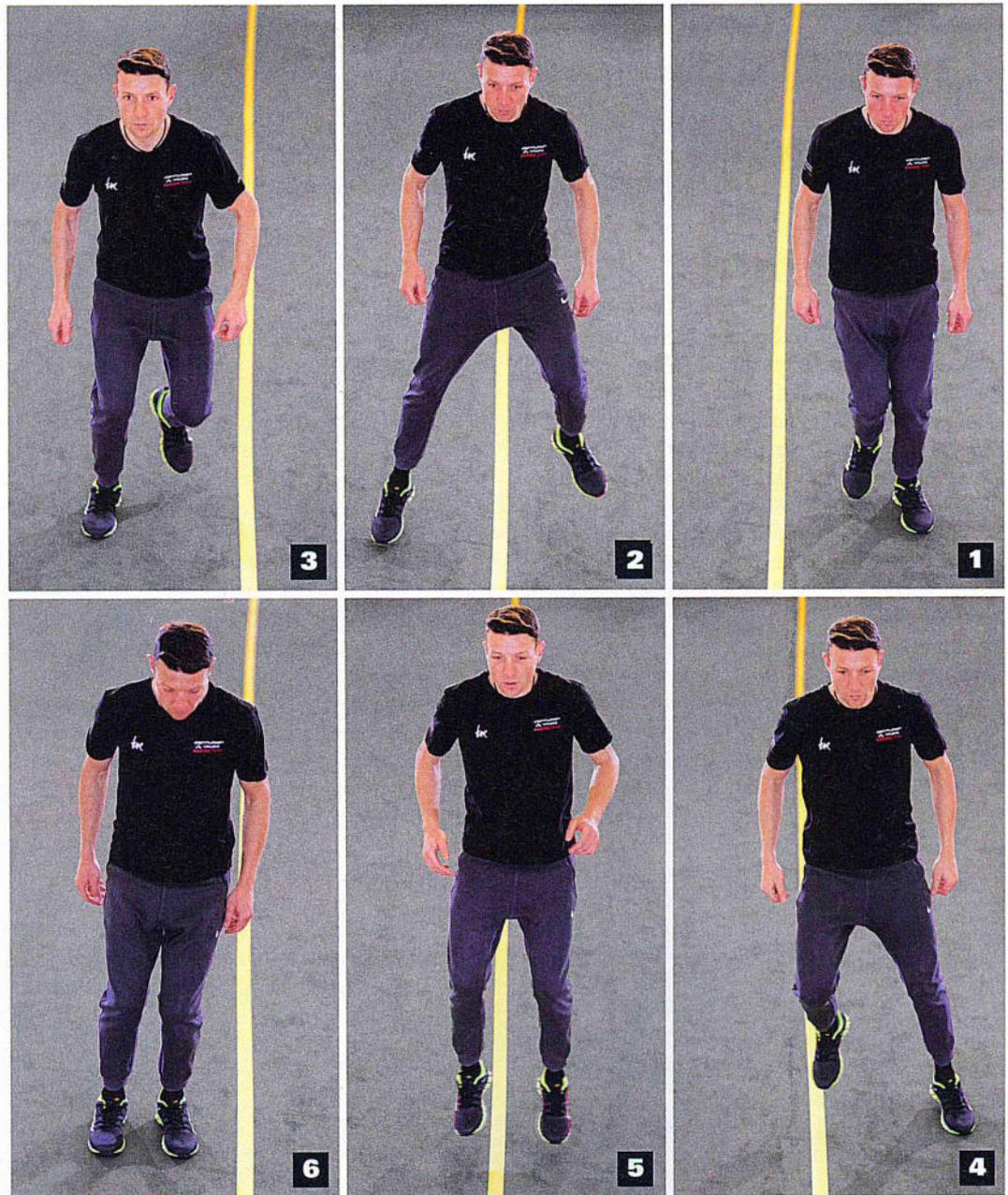


Dr. Gernot Jendrusch, Experte für Wahrnehmung und Koordination im Sport, Ruhr-Universität Bochum (Sportmedizin)

Meines Wissens gibt es keine randomisierte, kontrollierte Studie, die Transfereffekte von Life Kinetik in den Sport belegt. Ich selbst habe zu sogenannten „Augentrainings“ geforscht, wie sie in ähnlicher Form auch Teil von Life Kinetik sind. Ihre Wirksamkeit ist bisher wissenschaftlich nicht eindeutig belegt, und die Übertragung gegebenenfalls positiver Effekte in den realen Sport ist zumindest fragwürdig.



SO GEHT LIFE KINETIK Die folgenden Übungen geben einen Einblick in das Programm. Beachten Sie: Wer die Bewegungen automatisiert, macht kein Gehirntraining. Dafür braucht es ständig neue Herausforderungen. Weitere Übungen, Steigerungsstufen und Trainingsmöglichkeiten finden Sie auf [www.bike-magazin.de #34869](http://www.bike-magazin.de/#34869)



ÜBUNG 1: LINIENSPRÜNGE

Linien Sprünge in einem festgelegten Rhythmus, dazu Zahlenreihen aussagen – so verbessern Sie insbesondere Ihre Koordination.

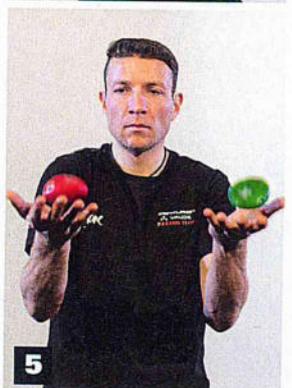
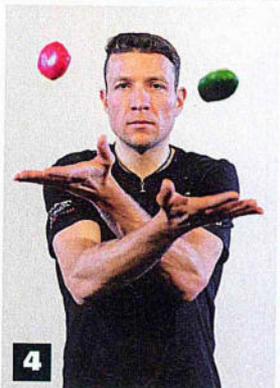
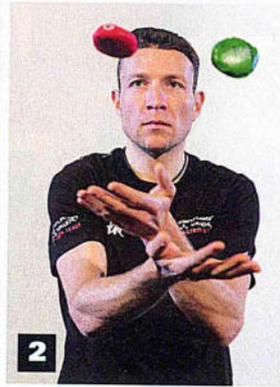
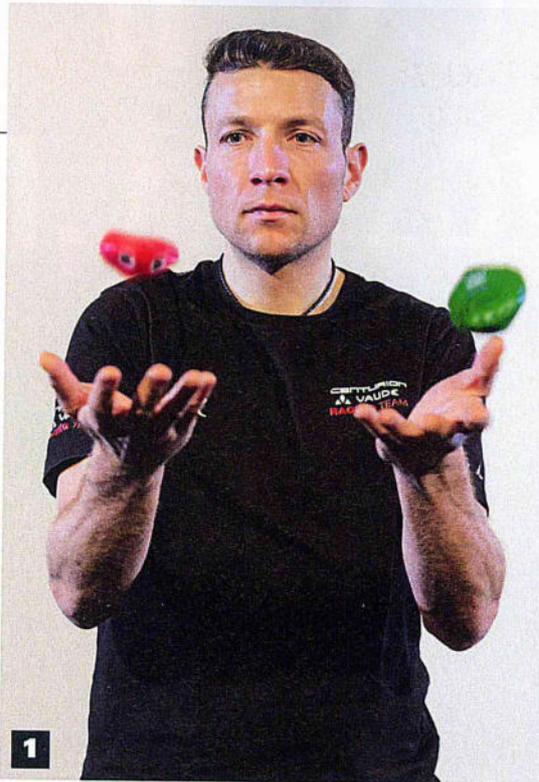
Springen Sie über eine Linie. Überqueren Sie dabei die Linie immer komplett mit beiden Beinen. Landen Sie zuerst auf dem einen Bein, dann auf dem anderen, dann beidbeinig (mit

beiden Füßen gleichzeitig). Führen Sie die Übung nach folgendem Rhythmus durch: rechts, links, beide, links, rechts, beide usw. Ziel ist ein durchgängiger Rhythmus ohne Pausen. Zur Steigerung zählen Sie jeden Sprung / Bodenkontakt wie folgt laut mit: **1.** Zahlenreihe (1, 2, 3, 4 usw.) **2.** Alphabet (a, b, c, d usw.) **3.** 2er- oder 3er-Einmaleins (2, 4, 6, 8 usw. bzw. 3, 6, 9, 12 usw.) **4.** Buchstaben und Zahlen (a, 1, b, 2, c, 3 usw.) **5.** Buchstabieren Sie Ihren Namen und Ihre Adresse.

ÜBUNG 2: PARALLELBALL

Diese Jonglierübung schult die visuelle Wahrnehmung und involviert dabei alle Gehirneareale. Sie funktioniert übrigens auch auf einem Wackelbrett, einer Slackline oder beim Rollefahren.

Nehmen Sie zwei kleine Bälle (z. B. Jonglierbälle oder Hacky-Sack; zum Einstieg evtl. Jongliertücher). Beide Bälle parallel nach oben werfen, die Arme überkreuzen und die Bälle fangen. Aus dieser Position parallel hochwerfen und normal fangen. Wenn das klappt, achten Sie darauf, nun beim Überkreuzen den anderen Arm nach oben zu nehmen. Ziel: im Wechsel den linken, dann den rechten Arm nach oben führen.



ÜBUNG 3: BALLTANZ

Der Balltanz verbessert besonders die Handlungsschnelligkeit. Durch gegengleiche Bewegungen mit Armen und Beinen werden die beiden Gehirnhälften optimal verknüpft.

Ein Partner wirft einen Ball zu und nennt im Abwurf die Hand, mit der Sie den Ball fangen sollen (rechts / links). Stellen Sie beim Fangen den dazugehörigen Fuß einen Schritt nach vorne.

Als nächste Stufe stellen Sie das gegenüberliegende Bein nach vorne, also: Ansage links, linke Hand fängt, rechtes Bein nach vorne (siehe Bild).

Weitere Stufen: 1. Ordnen Sie Links und Rechts die Zahlen eins und zwei (später gerade und ungerade Zahlen) zu.

2. Die Ansage gilt jetzt für das Bein, also: Ansage rechts, linke Hand fängt, rechtes Bein nach vorne. Alternativ kann der Partner die Zahlen auch mit den Fingern der Nicht-Wurf-Hand anzeigen.

FAHRRÄDER · RADSPORT · ZUBEHÖR · RADTOURISTIK

INFORMIEREN.
AUSPROBIEREN.
ERLEBEN.

NETZT MIT NEUER
TREND-ARENA!



16. – 19.02.2017



Aktuelle Trends und attraktive Angebote
erwarten Sie auf der FAHRRAD ESSEN!

www.fahrrad-essen.de

MESSE
ESSEN